

Cómo mantenerme seguro:

- En mi cuna, no pongas almohadas, juguetes grandes o abultados, ni sábanas sueltas de plástico.
- No me dejes nunca solo en la bañera ni donde pueda caerme – ni siquiera para contestar el teléfono o abrir la puerta.
- Tómame por debajo de los brazos para levantarme y sostén mi cabeza con tu mano, hasta que mi cuello se ponga más fuerte.
- Asegúrate de que siempre viaje en un asiento para automóviles que sea seguro y certificado – es el sitio más seguro para mí. Asegúrate de que mi asiento esté colocado en el automóvil del modo correcto.
- No fumes cerca de mí, ni en mi casa. Mis pulmones son muy delicados.
- No me apoyes el biberón en la boca porque no puedo sacarlo y corro el peligro de atragantarme. Puedo aprender mucho cuando me tienes en tus brazos y me hablas mientras me alimentas.

Esta información enuncia actividades y signos normales de crecimiento y desarrollo que la mayoría de los niños realizarán y tendrán durante este período. Si tiene alguna pregunta que hacer sobre la actividad, el crecimiento o el desarrollo de su pequeño, póngase en contacto con su proveedor de atención médica o el departamento de salud local.

Es importante que los niños tengan exámenes médicos regulares a las dos semanas, los 2, 4, 6, 9, 12, 15 y 18 meses, los 2, 3, 4, 5, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18 y 20 años de edad. Si desea información sobre la cobertura médica, póngase en contacto con la oficina local de servicios de la comunidad. Si tiene cupones médicos, pídale a su doctor o proveedor de atención médica para un examen de “niños sanos” o EPSDT.

Cómo crezco



Del
nacimiento
hasta el fin
de 2 meses

Mi desarrollo:

- Me gusta dormir mucho.
- Estoy hambriento de cada una a cuatro horas.
- Puedo volver la cabeza de un lado al otro cuando estoy sobre mi vientre.
- Me agrada chupar, incluso cuando no tengo hambre.
- Bamboleo la cabeza cuando estoy bien apoyado.
- A veces podría cruzar mis ojos o no establecer contacto con la mirada durante períodos prolongados.
- Estoy aprendiendo a reír, sonreír y arrullar.
- Puedo sostener objetos por unos momentos.

Lo que hago:

- Podría estar inquieto y llorar mucho.
- Me sobresalto o lloro cuando hay ruidos fuertes, luces brillantes y se me trata en forma brusca.
- Podría comer y dormir a diferentes horas todos los días.
- Me agrada mirarte la cara y los ojos.
- Podría apartar la mirada, llorar, y dar manotazos cuando estoy cansado y necesito unos momentos de reposo.

■ Reconozco las voces de mamá y papá y me gusta oírles hablar.

■ Me gusta estar estrechamente abrazado. Me siento abrigado y seguro cuando me abrazas.

Cómo puedes ayudarme a aprender:

■ No me malacostumbrarás si me tomas en tus brazos. Necesito una gran cantidad de amor y atención.

■ Pronto aprenderás lo que significan mis diferentes modos de llorar.

■ Me gusta que te sonrías. Cántame y háblame con frecuencia.

■ Cámbiame de posición de vez en cuando, para darme una nueva vista del mundo.

■ Si tienes un cabestrillo o porta-bebé (Snuggli), me encantará que me lleves en él.

■ Llévame a caminar o a la tienda – me gusta ver y oír lo que sucede a mi alrededor.

■ Frota mi cuerpo con suavidad después del baño – me gusta que me toques.



Dear Colleague,

The Washington State Department of Health (DOH) is pleased to provide camera-ready art for printing this educational material. To ensure that the original quality of the piece is maintained, please read and follow the instructions below and the specifications included for professional printing.

- **Use the latest version.** DOH materials are developed using the most current information available, are checked for clinical accuracy, and are field tested with the intended audience to ensure they are clear and readable. DOH programs make periodic revisions to educational materials, so please check this web site to be sure you have the latest version. DOH assumes no responsibility for the use of this material or for any errors or omissions.
- **Do not alter.** We are providing this artwork with the understanding that it will be printed without alterations and copies will be free to the public. Do not edit the text or use illustrations or photographs for other purposes without first contacting us. Please do not alter or remove the DOH logo, publication number or revision date. If you want to use a part of this publication for other purposes, contact the Office of Health Promotion first.
- **For quality reproduction:** Low resolution PDF files are intended for black and white or color desktop printers. They work best if you are making only one or two copies. High resolution PDF files are intended for reproducing large quantities and are set up for use by professional offset print shops. The high resolution files also include detailed printing specifications. Please match them as closely as possible and insist on the best possible quality for all reproductions.

If you have questions, contact:
Office of Health Promotion
P.O. Box 47833 Olympia, WA 98504-7833
(360) 236-3736

Sincerely,
Health Education Resource Exchange Web Team